

СОГЛАСОВАНО

с педагогическим советом

МБУ СШ «Вертикаль»

протокол от « 26 » апреля 2023 г. № 02

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ СШ «Вертикаль»

от « 26 » апреля 2023 г. № 52-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18.12.2022 № 1016 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «чир спорт» | | | |

| | | | |
|---|-------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 11 | 4 |

4. Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные меро- | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|
| | приятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «чир спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подго-

товку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 4 |

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план
Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

6. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------------|--|----------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех | Свыше трех | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп для спортивной дисциплины «чир спорт» | | | | |
| | | 12 | 8 | | 4 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 110-145 | 123-166 | 152-213 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 58-78 | 93-124 | 152-200 | 245-320 | 260-312 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | 6-8 | 16-25 | 50-75 | 83-107 |
| 4. | Техническая подготовка | 39-53 | 53-70 | 130-185 | 185-200 | 354-424 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 23-30 | 31-40 | 52-70 | 75-100 | 83-100 |
| 9. | Инструкторская и Судейская практика | | | 6-14 | 15-25 | 42-50 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4-6 | 6-8 | 12-21 | 28-36 | 62-75 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 |

7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе | Согласно расписания |
| 2. | Здоровьесберегающая деятельность | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здоро- | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на | В процессе учебно-тренировочных занятий |

| | | | |
|------|---|---|---------------------|
| | вого образа жизни | здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; | В течение года |
| | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | Согласно расписания |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в совре- | Согласно расписания |

| | | | |
|------|--|--|---|
| | | менном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | февраля |
| | | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| | | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | декабрь |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 3.5. | | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
|--------|--|-----------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | |
| 1.1. | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 1.2. | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований | по отдельному графику |
| 1.3. | Организация встреч с известными спортсменами | в течение года |
| 2. | Здоровьесберегающая деятельность | |
| 2.1. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на | ежемесячно |
| 2.1.1. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) | в течение года |
| 2.1.2. | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья | |
| 2.1.3. | формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием | |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 2.2.1. | формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом | |
| 2.2.2. | обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма | |
| 2.2.3. | знание и соблюдение основ спортивного питания | |
| 2.2.4. | формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом | |
| 3. | Патриотическое воспитание | |
| 3.1. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | |
| 3.1.1. | 23 февраля – День защитника Отечества | февраль |
| 3.1.2. | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| 3.1.3. | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| 3.1.4. | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| 3.1.5. | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| 3.1.6. | 9 декабря – День Героев Отечества | декабрь |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий) | в течение года |
| 3.3. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий) | в течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | |

| | | |
|-----------|--|----------------|
| 4.1. | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях | в течение года |
| 4.1.1. | развитие изобретательности и логического мышления | |
| 4.1.2. | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи | |
| 4.1.3. | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). | |
| 4.1.4. | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний) | |
| 5. | Нравственное воспитание | |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 5.2. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | в течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися самбо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся самбо молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

| № п/п | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения (год подготовки) | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-------|--|-----------------------------------|--|
| 1. | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа) | первый, второй год | Особенности данных мероприятий на первом и |

| | | | |
|-----|---|----------------------------|--|
| 2. | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | первый, второй год | втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте. |
| 3. | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в чир спорте (беседа) | первый, второй год | |
| 4. | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа) | первый, второй год | |
| 5. | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа) | первый, второй год | |
| 6. | Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа) | первый, второй, третий год | |
| 7. | Вредные привычки и их преодоление (беседа) | первый, второй, третий год | |
| 8. | Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина) | первый, второй, третий год | |
| 9. | Гигиена спортсмена (викторина) | первый, второй, третий год | |
| 10. | Ознакомление с правами и обязанностями самбиста (беседа) | третий год | |
| 11. | Формирование критического отношения к допингу (беседа) | третий год | |
| 12. | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) | третий год | |

9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Формируемые умения | Количество часов в год | |
|--|---------------------------|-------------------|
| | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям. | 6-14 | 15-25 |

План судейской практики
на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Формируемые умения | Количество часов в год |
|--|---------------------------|
| 1. Вести протокол игры. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле. | 42 - 50 |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Средства восстановления

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|--|---|--|
| <i>Для групп ЭНП</i> | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| <i>Для групп ТЭ(СС), ЭССМ,</i> | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетеро регуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей | В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетеро регуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена | Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый. | 8-10 мин 5-10 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. |
|--------------------------------|---|---|--|

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «чир спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подго-

- товку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "чир спорт";
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки указывается с учетом приложений № 6, № 7, № 8 к ФССП.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 1.3. | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 6 | 4 | 9 | 6 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | | | |
| | Прыжок в высоту за 30 с | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси | градус | не менее | | | |
| | | | 90 | | | |
| 2.2. | Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата | градус | не менее | | | |
| | | | 135 | | | |
| 2.3. | Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата | градус | не менее | | | |
| | | | 135 | | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 12 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | |
| 2.2. | Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси | градус | не менее | |
| | | | 180 | 360 |
| 2.4. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 3 | 5 |
| 2.5. | Стойка на голове. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.6. | Исходное положение – лежа | с | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | | 5 | - |
| 2.7. | Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | - | 5 |
| 2.8. | Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения | с | 5 | - |
| 2.9. | Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения | с | - | 5 |
| 3. . Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.20 | 8.55 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 12 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 20 |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 16 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси | градус | не менее | |
| | | | 360 | |
| 2.4. | Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 11 | |
| 2.5. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | 7 |
| 2.6. | Стойка на руках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | 3 |
| 2.7. | Исходное положение – лежа | с | не менее | |

| | | | | |
|---|---|--------|-----|---|
| | на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | | 5 | - |
| 2.8. | Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | - | 5 |
| 2.9. | Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами | градус | 135 | - |
| 2.10. | Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения | с | - | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Общая структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки чир спорта:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – 1-2 лет;
- для ТЭ - 3-4 лет
- для ЭССМ – не ограничивается.

Учреждение организует работу с лицами, проходящими СП в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется СШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на учебно-тренировочных занятиях. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом спе-

цифки этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
 - Специальная физическая подготовка (СФП);
 - Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
 - Теоретическая подготовка (ТП);
 - Контрольные соревнования (КС);
 - Контрольно-переводные испытания (КПИ);
 - Восстановительные мероприятия (ВМ);
 - Инструкторская и судейская практика (ИСП), «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по чир спорту».
- Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

V. Рабочая программа

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Программа включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов чир спорта, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на каждом этапе подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки первого года (1 года) обучения

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (110-145 часов)

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение чирлидеров разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики чирлидинга. Из всего разнообразия средств ОФП в занятиях с чирлидерами преимущественно используются упражнения из легкой атлетики (бег 30 м, челночный бег, эстафетный бег, бег через препятствия, кросс, прыжки в длину, в высоту, эстафеты), подвижные («Салки», «Охотники и утки», Подвижная цель», «Липкие пеньки», «Удочка») и спортивные игры («Бадминтон», «Городки», «Баскетбол», «Пионерский мяч»).

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Занятиях на тренажерах.

Развитие координации движений: упражнения которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

1. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы:

-первая -для мышц рук и плечевого пояса;

-вторая- для мышц туловища и шеи;

-третья - для мышц ног и таза.

Упражнения включают в себя выполнение:

-без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

-на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

2. Акробатические упражнения

-группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации;

3. Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

-Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

-Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

-Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).

-Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

-Бег или кросс 500-1000 м.

-Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

-Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

-Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

-Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (58-78 часов)

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов

| Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | Методические указания |
|----------------------------------|--|---|
| Прыжок вверх (апроуч) | Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков | Подскок выполняется как можно выше. Обратит внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | | глубокого приседа |
| Прыжки ноги вместе - ноги врозь | Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность | Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления |
| Комбинация прыжков «Так» - «Стредл» | Выполняется 1 серия из 10 прыжков | Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой |
| Прыжок «Херки» | Выполняется 1 серия из 5 прыжков | Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону |
| Прыжок «Хедлер» (барьерист) | Выполняется 1 серия из 5 прыжков | Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз |
| Прыжок «Двойная девятка» | Выполняется 1 серия из 5 прыжков | Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку |
| Прыжок «Той-тач» | Выполняется 1 серия из 5 прыжков | Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх |
| Прыжок «Пайк» | Выполняется 1 серия из 5 прыжков | Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу |
| Комбинация прыжков «Так» - «Стредл» | Выполняется 1 серия из 10 прыжков | Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой |
| Прыжок «Херки» | Выполняется 1 серия из 5 прыжков | Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону |

Техническая подготовка (39-53 часа)

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты, начальные станты.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- изучить и отработать базовые движения рук:

| Содержание и характер упражнений | Режимы выполнения | Методические указания |
|----------------------------------|---|--|
| 1 позиция рук | Округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу | Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а). |
| 2 позиция рук | Округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты | Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь |
| 3 позиция рук | 1. Округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. 2. Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху | Расстояние между кончиками пальцев 10-15см Расстояние между кончиками пальцев 10-15см |

- изучить и отработать базовые движения ног:

| Содержание и характер упражнений | Режимы выполнения | Методические указания |
|----------------------------------|---|--|
| 1 позиция ног | Пятки вместе, носки развернуты в стороны | Следить за правильной постановкой пяток |
| 2 позиция ног | Ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны | Следить за правильной постановкой ступней |
| 3 позиция ног | Пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны | Следить за правильной постановкой ступней |
| 4 позиция ног | Одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой | Следить за правильной постановкой ног |
| 5 позиция ног | Ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой | Следить за правильной постановкой носков ног и пяток |

- прыжки низкого уровня в чирлидинге;
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение:

Упражнения на развития ритмичности. На начальном этапе обучения танцоров необходимо научить слушать и слышать не только музыку в целом, но и ритмический рисунок в конкретной музыке конкретного танца. Это можно сделать путем тренировки переключения слуха с одних звуков на другие.

| Содержание и характер упражнений | Режимы выполнения | Методические указания |
|---|---|--|
| Играем с детьми в речевые игры, которые способствуют ритмическому ощущению речи и музыки: (с хлопками). | Сел сверчок на шесток, Таракан - в уголок. Сели- посидели. Песенку запели. Услыхали ложки- вытянули ножки. Услыхали калачи- Да попрыгали с печи, Да давай подпевать, Подпевать да танцевать! | Использование речевых упражнений помогает развивать у ребенка чувство ритма, формировать хорошую дикцию, артикуляцию, помогает ввести ребенка в мир динамических оттенков и темпового разнообразия, познакомить с музыкальными формами |
| Выстукиваем ритм ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу | Ай, туки, туки, туки, Застучали молотки. Застучали молотки, Заиграли в локотки: Тук- ток, тук- ток, Скоро Ванечке годок. | Постоянно чередуем хлопки в ладоши и удары ладоней о ладони партнера, Предложить детям самим придумать подобные слова. Заменить слова хлопками |
| «Назови свое имя» | Дети стоят в кругу и по очереди хлопают- «тактируют» свои имена. | Следить за тактом и чёткостью произношения |
| Ритмические импровизации | 1.Дети сидят полукругом. Тренер-преподаватель задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, По сигналу останавливаются. | Следить за ритмом хлопков |
| Каждому свой ритм | Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно. Раз, два, три, повтори! | Следить за правильностью повтора |

- предметная подготовка (работа с помпонами);
- изучение «возгласов и скандирований».

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (23-30 часов)

Тактическая подготовка

Тактика «Cheer»

1. Индивидуальные действия:
 - выбор места для выполнения упражнения по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
 - бег, перемещения лицом, боком, спиной вперед по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
 - акробатика, чир прыжки с перемещениями, импровизация.
 - перестроения без ориентира.
2. Групповые действия:
 - перестроения в парах, шеренгу, колонну, круг, линии;
 - выполнение стантов, пирамид 3-4 уровня;

- перестроения, танцевальные движения и связки под счет спортсмена, музыкальное сопровождение;
- 3. Командные действия:
 - взаимодействие чирлидеров: первая, вторая, третья линия, передвижения, переходы.
 - эстафеты;
 - спортивные и подвижные игры на развитие чувства коллективизма, команды, товарищества;
 - игровые задания на развитие лидерских качеств.
 - самостоятельная организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Развитие чирлидинга в России и за рубежом. История возникновения и развития чирлидинга. Характеристика чир-спорта. Номинации чирлидинга. Акробатика, чир прыжки низкого уровня в чирлидинге. Правила по технике безопасности во время тренировки, основные понятия, кодекс чирлидера.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся чир спортом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в чирлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Правила чир спорта

Места занятий и инвентарь. Площадка в спортивном зале. Оборудование и инвентарь. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка Чирлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

На углубленном уровне сложности программы психологическая подготовка - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переклЮчения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного чирлидера в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности чирлидеров и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (4-6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2 год) обучения

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (123-166 часов)

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей предпубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость. В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости : челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ногами, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности

Специальная физическая подготовка (93-124 часа)

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

Координационные упражнения: основные положения рук, кистей, ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга..

Кричалки:

Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); *Чир* - двустигшья и т.д.,

Постановка голоса.

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение

гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения

(упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

Хореография.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

Акробатика.

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

Пирамиды (станты). Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Упражнения для развития качеств, необходимых для прыжков высокого уровня

- сед с разведенными ногами в форме буквы «V» как можно шире. Делать упор на левую, затем на правую ногу и обхват ее руками. Наклоны вниз к середине, толкая руки вперед, как можно дальше.

- сед с протянутыми ногами: сядьте на пол и выпрямите перед собой ноги(с отянутыми и носками вверх), наклоны вперед с захватом стоп (10 сек).

- поза бабочки: сед на пол с прижатыми к себе ногами, коленями повернутыми наружу, подошвы ступней соприкасаются. Тянуть стопы к себе так близко, как возможно, не вытягивать ноги врозь. Наклон вперед (10 секунд.) Затем, удерживая свои ступни все еще вместе, выдвигайте ноги туда, где ваше лицо коснется ваших ступней. Так продержитесь еще 10 секунд.

- серии из 3-х прыжков, увеличивая их количество до 5 или больше за подход. Например, сделайте 2 т-прыжка, за которыми последуют 3 прыжка касания носков;

- подъемы на предплечьях: проводится с партнером. Партнер держит свои руки перед собой, под правильным углом, как будто держит поднос, а затем поставить свои руки на предплечья вашего партнера и прыгать.

- подъемы: проводится с партнерами, партнер номер один должен встать позади партнера номер два и держать его за талию, когда тот прыгает, помогая делать подъем в прыжке

-выполнить V-образные сгибания туловища, V - образные приседания и толчки ногами для укрепления силы сгибающих мышц бедер. Фокусировать на обеих ногах вместе и по отдельности.

- сед на полу, широко расставив ноги. Поднимать ноги вверх по одной за раз и опускать их. Держать свои руки между ногами на полу. Повторить 10 раз на каждую ногу и затем 10 раз обеими ногами вместе.

- делать скручивания для брюшного пресса. Укреплять мышцы живота.

- использовать утяжелители.

1. Упражнения для развития качеств, необходимых при построении стантов и пирамид.

2. Упражнения необходимые, для выполнения акробатических элементов

3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения элементов хореографии.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения элементов предметная подготовка (с помпонами)

5. Упражнения для развития и постановки голоса

- использование речевых упражнений (помогает развивать у ребенка чувство ритма, формировать хорошую дикцию, артикуляцию, помогает ввести ребенка в мир динамических оттенков и темпового разнообразия).

Участие в спортивных соревнованиях (6-8 часов)

Участие в 3 соревнованиях в течение года согласно календарного плана.1 Контрольном,1 отборочном, 1 основном.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки Чирлидеров. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (53-70 часов)

Соревновательная композиция чирлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики. При этом относительно простыми по технике исполнения являются махи, и движения предмета в форме восьмерки, которые выполняются в постоянном контакте черлидеров с предметом и зависят от движений самих спортсменов. Наиболее технически сложной структурной группой являются броски и ловля помпонов. Это подтверждается результатами наблюдений их исполнения на соревнованиях.

Характерными параметрами в чирлинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно-групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения. Следствием неудачного вылета и нарушения траектории являются потери предмета и сбавки в судейском протоколе за работу помпонами.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

| Норматив | Кол-во счетов, попыток | Требования к исполнению |
|--|------------------------|---|
| 1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях | 16 счетов 1 попытка | Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений. |

| | | |
|--|--------------------|--|
| 2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед | 4 счета 1 попытка | Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок |
| 4Блок ."чирпрыжков" | 8 счетов 1 попытка | Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок "группировка", прыжок "стредл", прыжок "абстракт", прыжок "той-тач". |
| 5. Пируэты | 1 попытка | Выполнение пируэта на 1080° с открыванием свободной ноги |
| 6."фуэте" | | в сторону из положения "пасе". Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги. |
| 7. "Тур-пике" | 1 попытка | Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем. |
| 8. Связка "липпрыжков" | 1 попытка | Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий. |
| 9. Контроль координации | 8 счетов 3 попытки | Выполнение связки из базовых движений и |

| | | |
|--|--------------------|---|
| движений | | обязательных элементов чирлидинга со сменной плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки "High V", прыжок ноги вместе руки "Broken T", "Back Lunge" ногами руки "K", положение "T", джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки. |
| 10. Ритмические движения | 8 счетов 3 попытки | Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30с. |
| 10. Тест для определения двигательной памяти | 8 счетов 3 попытки | Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чирлидинга. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания. |

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (31-40 часа)

Тактическая подготовка

Тактика «Cheer»

1. Индивидуальные действия:
 - выбор места для выполнения упражнения по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
 - бег, перемещения лицом, боком, спиной вперед по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
 - акробатика, чир прыжки с перемещениями, импровизация.
 - перестроения без ориентира.

Тактика «Стантов» - индивидуальные, групповые, командные действия.

2. Групповые действия:
 - тактика «Стантов»- переходный стант;
 - танцевальный оверлеп
 - перестроения в парах, шеренгу, колонну, круг, линии;
 - выполнение стантов, пирамид 3-4 уровня;

- перестроения, танцевальные движения и связки под счет спортсмена, музыкальное сопровождение;
 - 3. Командные действия:
 - взаимодействие чеирлидеров: первая, вторая, третья линия, передвижения, переходы.
 - самостоятельная организация и проведение спортивных и подвижных игр.
- Интегральная подготовка.*
1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
 2. Выполнение связок из базовых движений и обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке.
 3. Показательные выступления, постановочная работа, контрольные занятия.
 4. Контрольные задания:
 - составление танцевальных связок (восьмерки, связки 4x8, танцевальные блоки, танцевальный оверлеп);
 - музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга;
 - задания уменьшенными составами
 - задания полным составом с командами параллельных групп (или старшей)
 - задания дифференцируются также с учетом выполняемых функций учащихся.
 5. Контрольные выступления проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Психологическая подготовка

Развитие процессов восприятия.

Специфика чир спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсмена выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Чирлидер должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Чир спорт требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У спортсменов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой надежности при выполнении программы. Путем подбора специальных упражнений и в процессе различных игр надо стремиться развивать у чирлидеров комплексные специализированные восприятия: «чувство партнёра», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство ритма».

Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий чирлидеров зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У чирлидеров необходимо развивать:

-наблюдательность

- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной танцевальной обстановке; -сообразительность;

- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

-инициативность - умение быстро и самостоятельно определять ситуацию и выстраивать линию поведения команды, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность чирлидеров, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных чирлидеров приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями чир спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать чирлидер – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6-8 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

**Материал для учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения)
(этап спортивной специализации)**

Общая физическая подготовка (152-213 часов)

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны применять с использованием утяжелителя.

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с

фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость. В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости : челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ногами, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Специальная физическая подготовка (152-200 часов)

| Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | Методические указания |
|---|--|---|
| Группировка | Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе. | Спина должна быть округленной, хват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены |
| Из упора присев перека- т назад в группировке и перека- том вперед сед в группировке Из упора присев перека- т назад в группировке и перека- том вперед упор присев | Выполняется 5 серий по 5 перека- тов с интервалом отды- ха 10-15 с | При выполнении перека- тов не до- пускается переворот через голову. Спина при выполнении перека- та должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо |
| Кувырок вперед | Выполняется 5 серий по 5 перека- тов с интервалом отды- ха 10-15 с | Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполне- нием группировки. При выполне- нии обратить внимание на пере- нос веса тела на руки. Упражне- ние выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страхов- ка и помощь. Стоя на одном ко- лене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка) |
| Из упора присев ку- вырок вперед в упор присев и прыжок вверх | Выполняется 5 серий по 5 перека- тов с интервалом отды- ха 10-15 с | При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба |
| Серия кувырков впе- ред | Выполняется 5 серий (доро- жек) | Выполняется два или три (до ше- сти) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения |
| Кувырок вперед со- гнувшись | Выполняется 3 серии (до- рожки) по 5-6 кувырков каж- дая | Кувырки нужно выполнять быст- ро, четко и придерживаясь одно- го направления. С целью совер- шенствования координации дви- жений и развития физических ка- честв рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым вы- прыгиванием вверх |
| Кувырок вперед длинный с прыжка | Выполняется 3 серии (до- рожки) по 5-6 кувырков каж- дая | Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По ме- ре освоения техники кувырка ре- комендуется применять невысо- кое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше |

| | | |
|---|--|---|
| Кувырок назад | Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая | При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо |
| Стойка на носках Подъем | Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая | При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо |
| Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх» | Выполняется 3 серии по 2 повтора | Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. |
| Из упора присев выйти в стойку на руках | Выполняется 5 серий по 3 повтора | Тело при этом удерживается в прямом положении |
| Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках | Выполняется 5 серий по 3 повтора | Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах |
| Из основной стойки выйти в стойку на руках | Выполняется 5 серий по 3 повтора | Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты |
| Стойка на руках | Выполняется 5 серий по 3 повтора | Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища |
| Махи ногами в стороны | Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, | Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь |

| | | |
|---|---|--|
| | быстро, очень быстро | |
| Наклоны в сторону | Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону | Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение |
| Стойка на руках махом | Выполняется 5 серий по 3 повтора | Стойку выполняйте из положения руки вперед- вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук |
| Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках | Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин | Упражнение выполняется у стены или со страховкой |
| Колесо- с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе». | Выполняется 5 серий по 5 повторений | Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение) |
| Курбет | Выполняется 5 серий по 3 повторения | Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получают более активно и облегчается прыжок на ноги |
| Рондат | | Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть(при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх |

| | | |
|--|---|---|
| Мост наклоном назад | Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода | Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить |
| Переворот вперед | На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе | Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола |
| Переворот вперед на одну | совершенствования элемента достаточно 5 повторений | Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками |
| Переворот назад на одну (перекидка) | На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе | Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки |
| Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот) | совершенствования элемента достаточно 5 повторений | Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно |
| Фляк | На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе | Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад |
| Рондат-фляк | Выполняется 6-10 повторений | Выполнять эту связку можно только после того как отработаны отдельно рондат и фляк |
| Рондат-фляк-фляк | Выполняется 6-10 повторений | Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк-сальто, т.е. добавляется третий элемент |
| Сальто назад в группировке | | При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад |
| Рондат-фляк-сальто назад в группировке | Выполняется 5-7 повторений | При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. |

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------|---|
| | | Важно не откидывать голову назад |
| Рондат-фляк-сальто назад согнувшись | Выполняется 5-7 повторений | Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент |
| Рондат-фляк-бланш | Выполняется 5-7 повторений | При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в полете |

Участие в спортивных соревнованиях (16-25 часов)

Участие в 6 соревнованиях в течение года согласно календарного плана.2 Контрольных, 2 отборочных, 2 основных.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки Чирлидеров. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (130-185 часов)

| Норматив | Кол-во счетов, попыток | Требования к исполнению |
|--|------------------------|---|
| 1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях | 16 счетов 1 попытка | Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений. |
| 2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед | 4 счета 1 попытка | Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок |
| 3.Блок "чирпрыжков" | 8 счетов 1 попытка | Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок "группировка", прыжок "стредл", прыжок "абстракт", прыжок "той-тач". |
| 4. Базовые движения чирлидинга | 5 с 1 попытка | Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чирлидинга под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5с. Движения выполняются один за другим без пауз в задан- |

| | | |
|--|--------------------|--|
| | | ном порядке: "K", "Daggers", "L", "Bow& Arrow". Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки). |
| 5. Пируэты | 1 попытка | Выполнение пируэта на 1080°с открыванием свободной ноги |
| 6. "Тур-пике" | 1 попытка | Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем. |
| 7. Связка "липпрыжков" | 1 попытка | Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий. |
| 8. Контроль координации движений | 8 счетов 3 попытки | Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки "High V", прыжок ноги вместе руки "Broken T", "Back Lunge" ногами руки "K", положение "T", джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки. |
| 9. Ритмические движения | 8 счетов 3 попытки | Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30с. |
| 10. Тест для определения двигательной памяти | 8 счетов 3 попытки | Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чирлидинга. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания. |

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (52-70 часов)

Тактическая подготовка

Прыжки вверх с поворотом на 540 и 720 градусов (батут), с поворотом 1080 градусов. Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.

Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад - фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом - фляк с поворотом кругом в сед.

Перевороты: - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот. - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.

Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Подъем разгибов шпагат ноги врозь с наклоном вперед.

Сальто. Назад: в группировке, на батуте. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом.

Сальто: - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто. - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход. - двойное в группировке, согнувшись в яму.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу. Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

Теоретическая подготовка

Физиологические основы тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические знания, умения и навыки

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях чирлидингом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий чирлидингом. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях чирлидингом. Применение тренажеров в тренировке спортсмена. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда спортсмена.

Требования к технике безопасности при занятиях чирлидингом

Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма на занятиях по чирлидингу. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Приемы искусственного дыхания.

Психологическая подготовка

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Инструкторская и судейская практика (6-14 часов)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа подготовки чирлидеров.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство в своей спортивной школе по чир спорту.
4. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному освоению тренировочного занятия (знание терминологии прыжковая часть, акробатическая часть, кричалка, пирамида и пр.) для группы начальной подготовки. В процессе подготовки на учебнотренировочном этапе учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании элементов.

5. Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера;

6. Знание правильной техники выполнения элементов и умение исправить очевидные ошибки у себя и других спортсменов команды

1. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам чир спорта.

2. Организационная работа с группой начальной подготовки во время проведения соревнований (доставка группы до места соревнований, организация разминки, прогона программы, поведения команды в зале и пр.)

3. Приобретение навыка споттера (важно на всех этапах подготовки).

Несмотря на то, что спортсмены в стант-группах занимают принципиально разные позиции (флайер, база, споттер) важно помнить, что для работы с группой/командой спортсмен-инструктор должен понимать функции каждой из этих позиций и знать правильную технику выполнения стантовых элементов в целом.

Основная обязанность споттеров - предотвращение травм. Основная зона страховки - верхняя часть тела (голова, шея, плечи). Задача споттеров на соревнованиях - обеспечить безопасность чирлидеров и уберечь их от травм.

4. Проведение соревнований по чир спорту, участие в проведении соревнований в качестве помощника-судьи (счетчик нарушений, судья хронометрист, счетная комиссия);

Инструкторская и судейская практика для групп.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (12-21 час)

Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям чир спортом.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (3-4 год обучения)

Общая физическая подготовка (130-180 часов)

Лёгкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

Подвижные игры и эстафеты,

Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

Специальная физическая подготовка (245-320 часов)

«Стойкая подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости).

Упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720;

Прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.

Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках»), возвышенной и динамической опоре);

Упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах, упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Участие в спортивных соревнованиях (50-75 часов)

Участие в 6 соревнованиях в течение года согласно календарного плана. 2 Контрольных, 2 отборочных, 2 основных.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки Чирлидеров. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (185-200 часов)

Хореография для чирлидеров. Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к качеству и способам выполнения.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений для чирлидеров. Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте исполнения.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики (для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения и повышение требований к качеству и способу выполнения.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (75-100 часов)

Тактическая подготовка

Подбор чирлидеров, обладающих разными эстетически логичными ростовыми (верхние, средние, нижние) показателями, физической и технической подготовленностью; выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей чирлидеров, с максимальной трудностью и надбавками; сглаживание индивидуальных особенностей акробатов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное распределение трудных элементов в композициях и с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке; внешнее оформление выступлений - выход на площадку, построение.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

В тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят показательные выступления тренировочные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

Инструкторская и судейская практика (15-25 часов)

1. Проведение занятий по чир спорту с группой по вопросам совершенствования техники элементов и физической подготовки.
 2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
 3. Составление положения о соревнованиях.
 4. Практика судейства на соревнованиях по чир спорту в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
 5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.
 6. Проведение тренировочного занятия по физической, технической подготовке с группой.
 7. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки спортсменов: флайеров и баз.
 8. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии, разбор протоколов и видеоматериалов с выступлений.
 9. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
 10. Проведение индивидуальных и групповых занятий с учетом возрастных особенностей младших, старших групп.
- II. Установка на выступление, разбор программы, система записи программы - на командах младших возрастов своей спортшколы.

Конкретный план, объём, целесообразность инструкторской и судейской практики определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (28-36 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий

душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства (на протяжении всего этапа)

Общая физическая подготовка (156-180 часов)

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.

- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальная физическая подготовка (260-312 часов)

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением.
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

Участие в спортивных соревнованиях (83-107 часов)

Участие в 10 соревнованиях в течение года согласно календарного плана. 4 Контрольных, 2 отборочных, 4 основных.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки Чирлидеров. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (354-424 часа)

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

Парно-групповая работа

- Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе КМС.

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (83-100 часов)

Тактическая подготовка

Совершенствование Артистизма, Хореографии, музыкального сопровождения, Тактических приёмов.

Теоретическая подготовка

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по совершенствованию умения готовиться к выступлениям на соревнованиях и соревноваться. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробатам использовать их наиболее эффективно.

Инструкторская и судейская практика (42-50 часов)

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (62-75 часов)

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки чирлидеров, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);

- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься чирлидингом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития.

В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается: выполнение норм общей физической подготовленности, освоение элементов технической подготовки; освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «чирлидинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта чирлидинг.

Тренировочный этап (ТЭ)

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, невыполнение спортивных разрядов - учащийся может быть оставлен на повторный год обучения.

Основные задачи тренировочного этапа:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чирлидинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МБУ СШ ДО «Вертикаль» используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта чир спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляет-

ся на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» основаны на особенностях вида спорта «чир спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «чир спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «чир спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чир спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Коврик гимнастический | штук | 12 |
| 2. | Лента резиновая (жгут) | штук | 12 |
| 3. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 4. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 5. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 6. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 7. | Турник навесной на стенку гимнастическую | штук | 4 |
| 8. | Утяжелители для рук и ног | комплект | 12 |
| 9. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка» | | | |
| 10. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 11. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 12. | Помпоны | штук | 48 |
| Для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | |
| 13. | Лонжа страховочная универсальная | комплект | 1 |
| 14. | Магнетница | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм) | штук | 6 |
| 16. | Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм) | штук | 2 |
| 17. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 19. | Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12x12 м, толщина не менее 35 мм) | комплект | 1 |
| 20. | Стоялка гимнастическая | штук | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|--|------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной под- готовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специа- лизации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуа- тации (лет) | количество | срок эксплуа- тации (лет) | количество | срок эксплуа- тации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Обувь спортивная для улицы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Обувь спортивная, танце- вальная для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанная», «чирлидинг - стант - партнерский» | | | | | | | | | |
| 4. | Костюм для выступлений | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «произвольная программа», «произвольная программа двойка», «произвольная программа группа (6-8 чел)», «про- извольная программа группа (8-10 чел)» | | | | | | | | | |
| 5. | Костюм для выступлений | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

15. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

16. Информационно-методические условия реализации Программы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2002.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
6. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие

для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. По-
собие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012.-200с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Союза чир спорта и черлидинга России [Электронный ресурс].
URL: <http://www.cheerleading.su>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:
<http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
Сайт «Про черлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheer-sport.ru>.

Нормативно-правовые акты

- Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- ч. 4 ст. 32 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- 1 ст. 33 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- п. 24.1 ст. 2 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- ч. 3 ст. 33 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ»,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.12.2022 г. №1016).

Сайты

1.РУСАДА:

www.rusada.ru

